

25. Ribeiro FM, Petriz B, Marques G, Kamilla LH, Franco OL. (2021). Is there an exercise-intensity threshold capable of avoiding the leaky gut? *Front Nutr.*;8:627289. doi: 10.3389/fnut.2021.627289.
26. Ruiz-Iglesias P, Estruel-Amades S, Camps-Bossacoma M, Massot-Cladera M, Castell M, Perez-Cano FJ. (2020). Alterations in the mucosal immune system by a chronic exhausting exercise in Wistar rats. *Sci Rep.* 10:17950. doi:10.1038/s41598-020-74837-9.
27. Sánchez B, Delgado S, Blanco-Míguez A, Lourenço A, Gueimonde M, Margolles A. (2017). Probiotics, gut microbiota, and their influence on host health and disease. *Mol Nutr Food Res.* Jan;61(1). doi: 10.1002/mnfr.201600240.
28. Scheiman J, Luber JM, Chavkin TA, MacDonald T, Tung A, Pham LD, Wibowo MC, Wurth RC, Punthambaker S, Tierney BT, Yang Z, Hattab MW, Avila-Pacheco J, Clish CB, Lessard S, Church GM, Kostic AD. (2019). Meta-omics analysis of elite athletes identifies a performance-enhancing microbe that functions via lactate metabolism. *Nat Med.* Jul;25(7):1104-1109. doi: 10.1038/s41591-019-0485-4.
29. Szurkowska J, Wiącek J, Lapidis K, Karolkiewicz JA (2021). Comparative Study of Selected Gut Bacteria Abundance and Fecal pH in Bodybuilders Eating High-Protein Diet and More Sedentary Controls. *Nutrients.* Nov 16;13(11):4093. doi: 10.3390/nu13114093.
30. Zhu Q, Jiang S, Du G. (2020). Effects of exercise frequency on the gut microbiota in elderly individuals. *Microbiologyopen.* Aug;9(8):e1053. doi: 10.1002/mbo3.1053.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).09

Мовчан В.П.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У статті досліджується вплив рухової активності на стан здоров'я людини. Основними характеристиками рухової активності людини є її фізична підготовленість і фізичний стан. Фізичну підготовленість розглядаємо як результат, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Тоді як фізичний стан – показником стану та рівня фізичного здоров'я людини. Останній залежить від природних і соціально зумовлених чинників. Фізичний стан і фізична підготовленість визначають фізичний розвиток людини, який можна змінювати та покращувати за допомогою фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування. Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим чинником розвитку рухової функції людини. Рухова активність, як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури, має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя, підвищує працездатність, забезпечує активне творче дозвілля, допомагає в організації повноцінного дозвілля і боротьбі із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Ключові слова: рухова активність, фізичне навантаження, фізичні вправи, серцево-судинна система, здоров'я людини.

Movchan V. P. The importance of motor activity for human health. Influence of motion activities human health is tackled in article. The main characteristics of a person's motor activity are his physical fitness and physical condition. We consider physical fitness as a result achieved by training movement skills and increasing the level of the body's performance, which are required for the assimilation and performance of a specific type of activity by a person. While physical condition is an indicator of the state and level of a person's physical health. The latter depends on natural and socially conditioned factors. Physical condition and physical fitness determine a person's physical development, which can be changed and improved with the help of physical exercises, a regime of work and rest, and a balanced diet. Optimal regime of motion activities (correlation between the amount and intensity of exercises in rational alternation of means of physical training) is the most important factor of human motion activities development. Motor activity, as one of the basic means of physical culture, has many opportunities for solving a complex of problems related to the development and health of people. The use of different forms of physical culture helps to prevent diseases, longevity, increases working efficiency, provides active creative longevity, organizes a full-fledged leisure, and leads the fight against bad habits, creates conditions for the knowledge of their own capabilities.

Key words: physical activity, physical activity, cardio - vascular system, human health.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень, публікацій. Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувається на тлі активної м'язової діяльності, яка забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз тощо. Незаперечним фактом виступає зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини, яке, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного і регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій [1.с.20;].

Дефіцит рухової активності приводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЕЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня

холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії в 2 рази вище, ніж у людей з достатнім рівнем рухової активності. Тому вирішення даної проблеми є дуже актуальним.

Вихідним базовим визначенням у нашій роботі є термін "здоров'я". Існує багато відтінків значення цього поняття. Ми дотримуємося визначення, що запропоноване Статусом Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [2.с. 125;].

Крім базового розуміння, ми використовуємо синонімічні йому визначення (фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень здоров'я), які, вважаємо, найбільше відповідають сучасній теоретичній позиції. Перше визначення взято з «Енциклопедичного словника медичних термінів» і воно звучить так, що фізичний розвиток:

1) процес зміни морфологічних і функціональних властивостей організму в процесі його індивідуального розвитку;
2) сукупність морфологічних та функціональних властивостей організму, що визначають запас його фізичних сил, витривалість, працездатність, узагальнені дані яких є одним із показників стану здоров'я населення".

Друге визначення описує фізичну підготовленість як "рівень розвитку фізичних якостей, навичок та умінь, які необхідні для успішного виконання даного виду діяльності, а також відображає результати фізичної підготовки". У свою чергу фізична підготовка визначається як "...використання фізичних вправ з метою сприяння яким-небудь спеціальним видам діяльності".

Інші особливості здоров'я, наприклад, у порівнянні з хворобою, а також "ступінь" фізичного, духовного і соціального благополуччя, що згадується у визначенні здоров'я, прийнятому ВОЗ, можуть бути охарактеризовані, головним чином, описово. Більш конкретний зміст поняття «рівень здоров'я» ще має бути визначений.

Мета – визначити за даними літературних джерел залежність фізичного стану людини від її рухової активності.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загальнобіологічне значення. Однак останнім часом спостерігається зниження рухової активності молоді, що призводить до погіршення здоров'я, фізичного розвитку та функціональних можливостей. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовільняє природну біологічну потребу дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напруженою, особливо під час сесії. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже є вкрай необхідними. Рух стає каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною повноцінного життя.

Якщо порівняти наведені вище визначення, то їх сукупність у лаконічній формі постає достатньо вагомим аргументом для того, щоб обґрунтувати напрями нашої роботи, адже ж характер процесів адаптації до соціальних умов життя та умов середовища, динаміка працездатності, управляючи впливом на організм з допомогою спеціально підібраних і організованих у систему фізичних вправ усе це завдання нашої роботи.

Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалювання людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [1.с. 120;].

Зниження фізичної активності розглядається як чинник, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації [3.с.7;]. У їх числі: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда, ожиріння, порушення постав з пошкодженнями кісткового, м'язового і зв'язкового апарату, а також хвороб, які характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів. Статистика показує, що ці захворювання і їх ранні симптоми простежуються у великій кількості осіб. Вони є першими причинами непрацездатності, захворюваності і смерті людей [4.с.10;].

На здоров'я людини впливають різні фактори: воно приблизно на 50 % залежить від способу життя, на 20 % - від стану оточуючого середовища і лише на 8,5 % - від суто медичних факторів [5.с.372;].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя; підвищує працездатність, забезпечує активне творче доволіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Практика фізичного виховання, а також дослідження, проведені в цьому напрямку, свідчать про значний вплив рухової активності на розвиток, стан здоров'я і працездатність людини [6.с.220;]. Відомий гігієніст і педагог В.В.Гориневский писав, що «що бігаюча, граюча і стрибаюча дитина глибоко і часто дихає, серце її сильно б'ється, розпалюються щокни, вона набуває приємного збудженого стану. Лікарські спостереження і докладне дослідження таких дітей показують, яку величезну користь здоров'ю приносять ці веселі фізичні вправи, особливо якщо вони відбуваються на свіжому повітрі».

Дуже актуальними є дослідження і розробки об'єктивних критеріїв щодо оцінки впливу фізичних навантажень на організм дітей і підлітків. Об'єктивність такого підходу забезпечується комплексним вивченням серцево-судинної і дихальної систем, буферних властивостей крові і процесу м'язової діяльності підлітків 13-16 років [7.с.40;].

Інтенсивні нейроендокринні перебудови, пов'язані з пубертатним періодом, справляють істотний вплив на характер адаптивних реакцій і їхню якісну своєрідність. Тому вивчення вікових особливостей фізіологічних реакцій у діапазоні від 13 до 16 років має особливо важливе значення для визначення раціональних засобів стимуляції функціональних резервів організму підлітка і підвищення адаптації до м'язового навантаження. Збільшення рухової активності і досягнення при цьому збільшення резервів організму є важливим соціальним завданням [8.с.130;]. Дотепер недостатньо розроблені конкретні фізіологічні критерії оцінки адаптаційних зсувів у відповідь на фізичне

навантаження помірної активності, що слугує ефективним засобом підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Одним з найважливіших показників росту і розвитку організму дітей є задоволення його органічної потреби в руховій активності (кінезофілія). Проте однієї природної потреби в руховій активності у дітей недостатньо. Кінезофілія, що перетворюється у свідому потребу дитини займатися фізичними вправами, дає можливість вирішити найважливіше завдання фізичного виховання підростаючого покоління, що особливо гостро постало сьогодні, у період науково-технічного прогресу, впровадження фізичної культури в повсякденний побут нашого народу.

Отже, рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, що позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге - як один з об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [9.с.188;].

Проте рухова активність повинна мати свої межі, особливо в молодшому шкільному віці. Численні дослідження дозволили встановити, що як недостатня, так і надлишкова рухова активність призводить до паталогічних зсувів у стані організму [10.с.237;].

При дослідженні проблеми рухової активності особливої актуальності набуває виявлення параметрів, що визначають оптимальний рівень її для різноманітних вікових груп населення, що враховують віково-статеві особливості і можливості організму. Дана концепція слугує підставою для наукової розробки норм рухової активності населення і методичних рекомендацій щодо створення оптимального рухового режиму студентської молоді.

Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим чинником розвитку рухової функції людини [1.с.120;].

В основу раціонального рухового режиму повинен бути покладений принцип оптимальності, який залучає до використання широкого арсеналу засобів фізичної культури, що забезпечує сучасне формування й удосконалення основних прагнень людини, а також комплексний розвиток рухових якостей.

Оптимальний руховий режим має на меті проведення на високому методичному рівні комплексу організуючих форм фізичного виховання та створення необхідних умов для самостійної рухової, оборонної і трудової активності.

На думку А.С. Сухарева гігієнічною нормою варто вважати такі розміри рухової активності, що повністю задовольняють потребу в руховій активності, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я людини .

Як вище було зазначено, в основу норми рухової активності повинен бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються людиною протягом дня .

Другий важливий принцип нормування рухової активності - оптимальність фізичних навантажень, що сприяють зміцненню здоров'я і всебічному розвитку організму відповідно до його функціональних можливостей .

В оцінці чинників, які впливають на рухову активність людини, існує дві різні точки зору: одна група вчених схильна вважати, що спонтанна рухова активність генетично визначена. Е.С. Вільчковський , стежачи за школярами, він виділив серед них групу енергійних дітей, найбільш активних у процесі занять, які під час рухливих ігор найчастіше бувають лідерами у своєму колективі. Діти протилежної групи малоініціативні, більше тяжіють до спокійних ігор, на прогулянці менше перебувають у русі. При цілеспрямованому педагогічному впливі поведінка дітей змінювалася. Таким чином, рухова активність людини соціально обумовлена, вона визначається фізіологічним навантаженням і режимом моторної діяльності .

Проте як перша, так і друга точка зору не можуть повністю пояснити цей вплив. Дослідження, проведені під керівництвом Б.А. Никитюка на близнюкових парах, встановили, що рухова активність людини залежить від комплексного впливу генетичних і соціальних чинників.

У цьому зв'язку систематичне вивчення рухової активності населення країни дуже важливе для організації фізичного виховання студентської молоді.

Висновки

1. Численими дослідженнями доведено, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, який позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге, як один з об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухливість відноситься до однієї із важливих біологічних потреб людини;

2. Встановлено, що незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, який, в свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти паталогічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій.

Література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення:[монографія] / О.В.Андреева //.- К.:ТОВ «НВП Поліграф сервіс». 2014.- 280 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) /В.Г.Ареф'єв // . Навч. посібник.– Кам'янець-Подільський.: Абетка-Нова, 2001. – С. 125-126.
3. Артюшенко О.Ф. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:/ О.Ф. Артюшенко // збірн. наук. праць за ред. С.С.Єрмакова.- Харків, XXIII.- 2010.- С.6-9.
4. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах / І.П.Боднар // . Навч.посібник. Львів: ЛДУФК.- 2013.- 170 с.
5. Вільчковський Е.С., Біженський О.О. Дослідження рухової активності дітей 3-7 років. /Е.С. Вільчковський, О.О.Біженський // Мат. 11 Всеукр. наук. практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні».- Луцьк: Вежа. 1996. - С. 372-374.

6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т.Ю.Круцевич //К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224с.
7. Куц О.С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності / О.С.Куц // Автореф. дис. ... док. пед. наук. К., 1997. – 40 с.
8. Конакова О.Ю. Оздоровчі інновації та фітнес технології у фізичному вихованні різних груп населення / О.Ю.Конакова // Дніпро: «Інновація», 2016.- 130 с.
9. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення / І.В.Степанова // Навч.посібник. Дніпро: «Інновація». 2016.-188с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян //с Навч.посібник. Тернопіль: Богдан. 2002.-Т.2. – 237с.

References

1. Andrieva O.V. (2014), Fizychna rekreaciia riznykh hrup naselennia:[monohrafiia].- K.:TOV «NVP Polihraf servis». - 280 s.
2. Arefiev V.H. (2001), Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu). Navch. posibnyk.– Kamianets-Podilskyi.: Abetka-Nova, – S. 125-126.
3. Artiushenko O.F. (2010), Pedagogika, psykholohiia ta metodyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zbirn. nauk. prats za red. S.S.Iermakova.- Kharkiv, KhKhIII.- S.6-9.
4. Bodnar I.R. (2013), Teoriia, metodyka ta orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia u spetsialnykh medychnykh hruppakh. Navch.posibnyk. Lviv: LDUFK. - 170 s.
5. Vilchkovskiy E.S., Bizhenskiy O.O. (1996), Doslidzhennia rukhovoi aktyvnosti ditei 3-7 rokov. Mat. 11 Vseukr. nauk. prakt. konf. «Kontseptsiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury v Ukraini».- Lutsk: Vezha - S. 372-374.
6. Krutsevych T.I. (2011), Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi -K.: Olimp. l-ra, – 224s.
7. Kuts O.S. (1997), Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizkulturno-ozdorovchoi roboty zi shkoliaramy, yaki prozhyvaiut za umov pidvyshchenoi radioaktyvnosti. Avtoref. dys. ... dok. ped. nauk. K., – 40 s.
8. Konakova O.I. (2016), Ozdorovchi innovatsii ta fitnes tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni riznykh hrup naselennia. Dnipro: «Innovatsiia», - 130s.
9. Stepanova I.V. (2016), Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreaciino-ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia. Navch.posibnyk. Dnipro: «Innovatsiia». -188s.
10. Shyian B.M. (2002), Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Navch.posibnyk. Ternopil: Bohdan. - T.2. – 237s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).10

Мовчан В. П.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі.

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ДИСЦИПЛІНОВАНІСТЬ НЕПОВНОЛІТНІХ

Формування особистості і її виховання відбуваються в процесі різноманітних видів діяльності, серед яких важливе значення має фізична культура і спорт. Фізкультурно-спортивна діяльність об'єднує в собі прагнення до високого спортивного результату, розвиток фізичних, морально-вольових здібностей якостей, організований спосіб життя, колективістський характер. Фізкультурно-спортивна діяльність створює сприятливі умови для виховання у підлітків цілого комплексу морально-вольових якостей. Зокрема, вихованню дисциплінованості сприяє суворе дотримання правил і вказівок тренера, тренувального режиму. Вдалому вирішенню завдань з формування дисциплінованості сприятимуть правильно організована спільна діяльність в процесі занять фізкультурою і спортом, їх емоційність, суспільно-корисний характер, поєднання особистої і суспільної зацікавленості. Особливо важливу роль у вихованні особистості відіграє тренер-педагог, його особистий приклад та вміння згуртувати колектив і налагодити довірливі дружні стосунки з кожним вихованцем.

Ключові слова: підлітковий вік, дисциплінованість, фізкультура, спорт, морально-вольові риси характеру.

Movchan V.P.. The influence of physical and sports activities on the discipline of juvenile. The formation of the personality and its upbringing take place in the process of various types of activities, among which physical culture and sports are important. Physical culture and sports activities combine the desire for a high sports result, the development of physical, moral and willpower qualities, an organized way of life, and a collectivist character. Physical-sports activity creates favorable conditions for the education of adolescents of a complex of moral and volitional qualities. In particular, the education of discipline contributes to strict adherence to the rules and instructions of the trainer, the training regime. A successful solution to the tasks of forming discipline will promote properly organized joint activities in the process of physical education and sports, their emotional, socially beneficial nature, the combination of personal and social interest. A trainer-teacher, his personal example and the ability to rally the team and establish trusting friendly relations with each pupil plays an especially important role in the education of the individual.

Key words: adolescence, discipline, physical education, sport, moral-volitional character trait.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень, публікацій. В сучасних економічних умовах перед